

Body and Soul – ganzheitlich leben

Christliche Lebenskunst mit Dr. Wolfgang Schuhmacher

Freitag, 15 Uhr bis Sonntag, 12.30 Uhr

Auszeit im Wildbad:

Kraft des Atmens · christliches Yoga · Naturerleben
„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Dieses Wort von Theresia von Avila führt mitten ins Thema ganzheitlich leben. Body and Soul: Der ganze Mensch ist im Blick mit Körper, Geist und Seele, wenn wir von christlicher Lebenskunst sprechen.

Die tiefe Sehnsucht vieler Menschen nach Loslassen, Ausgleich und innerer Ruhe treibt sie zur Suche nach Antworten an. Sie suchen nach Wegen, die innere Sehnsucht und die alltägliche Verantwortung in Balance leben zu können.

Deshalb braucht es Auszeiten. Zur Ruhe kommen, entschleunigen helfen, den Kopf wieder freizubekommen, den Blick in die Seele wieder neu zu öffnen und auch dem Körper die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihm zusteht.

**Body and Soul – ganzheitlich leben im Wildbad vom
13. bis 15. Mai 2022 lädt genau dazu ein.**

Sie begeben sich zusammen mit Pfarrer Dr. Wolfgang Schuhmacher auf eine spirituelle Reise auf dem Weg der christlichen Lebenskunst.

Sie können erleben, wie christliches Yoga, bewusstes Atmen oder achtsamen Gehen Ihr Leben bereichern. Meditation, Naturerleben und Innehalten im blühenden Mai stärken dabei die Achtsamkeit für Gottes liebende Nähe und Gegenwart.

Das geistliche Wochenende richtet sich an Menschen, die auf der spirituellen Suche und offen sind, Neues und vielleicht Ungewohntes auszuprobieren.

Herzliche Einladung!



Programm

Anreise ab 14 Uhr –
Zimmerverteilung ab 14.30 Uhr

13 Freitag

- 15.00 Ankommen
- 15.15 Kaffee
- 16.00 **Runde zum Ankommen**
Einführung in Body and Soul
- 16.45 **Körper · Geist · Seele** – christliche Yogapraxis zum Ankommen
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Stille erfahren – Meditation**
Einführung in den Weg der Meditation 1
Abendsegen
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein

14 Samstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben – christliche Yogapraxis am Morgen**
Die Kraft der Bewegung 1
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.15 **Christsein und Yoga – ein Erfahrungsweg, der verändert**
Vortrag und Austausch
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Lebenskraft Atem – heilsam und vitalisierend**
Einführung und Anleitung zu einer guten Atempraxis 1
- 12.30 Mittagessen und Pause
- 14.30 Kaffee und Tee
- 15.00 **Auf Gottes Spur in der Natur – Naturerleben im Mai – mit allen Sinnen achtsam sein**
(wetterfeste Kleidung und Schuhe!)
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Stille erfahren – Meditation**
Einführung in den Weg der Meditation 2
Abendsegen
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein

15 Sonntag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben – christliche Yogapraxis am Morgen**
Die Kraft der Bewegung 2
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.15 **Lebenskraft Atem – tief durchatmen und entspannen**
Einführung und Anleitung zu einer guten Atempraxis 2
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Mit Leib und Sinnen loben** – meditativer Gottesdienst
anschließend Runde zum Abschluss
- 12.30 Mittagessen und Heimreise

! UNSER KULTURTIPP:
Sonntag, 15. Mai 2022, 15:00–16:00 Uhr

„On Stage: Junge Musiker“

Unsere Reihe „On Stage“ ist eine Kooperation mit drei bayerischen Musikhochschulen. Im zweiten Konzert dieser Reihe gastieren Musiker der Hochschule für Musik in Würzburg. Die jungen Instrumentalisten präsentieren und moderieren ein Kammerkonzert der Extraklasse. Der Eintritt zum Konzert ist kostenfrei, ein Dankeschön erwünscht.

- * Die Corona- und Hygieneregeln werden selbstverständlich während der gesamten Tagung und besonders während der liturgischen Feiern eingehalten.
- * Geeignete bequeme Kleidung – nach Möglichkeit Sportkleidung (je nach eigenem Temperaturempfinden) – für Yoga und Meditation
- * Falls vorhanden eigene Yogamatte, Decke und kleines Kissen für Yogaübungen
- * Wetterfeste Kleidung und Schuhe für Naturerleben

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Body and Soul – ganzheitlich leben“ vom 13. bis 15. Mai 2022 im Wildbad Rothenburg an:

Name Vorname

Alter Beruf

Telefon

E-Mail

PLZ Wohnort

Straße Hausnummer

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Besondere Wünsche:

Vegetarisches Essen

ja nein

Ich bin mit der Verarbeitung und Speicherung der Daten durch die Veranstalter einverstanden; Daten werden keinesfalls weitergeben.

Ich bin damit einverstanden, per Newsletter oder Email über Veranstaltungen des Wildbad informiert zu werden.

Datum Unterschrift